ਤੁਸਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਿੱਤ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਪਿੱਤ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਅਰਥਾਤ ਉਸਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲਾ ਖੱਟਾ ਰਸ ਹੈ, ਖਟਾਈ ਨਾਲ ਪਿੱਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਤੇ ਖੱਟੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੋਰ ਸੁਭਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਭੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ॥

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਭੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਸਦਾ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਲਟ ਇਸਦੇ ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਜਦੋਂ ਜੀ ਕੀਤਾ ਤਦੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਵਾਸਤੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਟੀ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਠਰਾ ਅਗਨੀ *(ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ)* ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਨ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭੁੱਖ ਦੇ ਲਗਣ ਪਰ ਭੀ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਭੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਭੁੱਖ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੁਬਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਜਦ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ

ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਦ ਉਹ ਲਹੂ ਆਦਿਕ ਧਾਤਾਂ ਸੋਖਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜੇਹੜੀ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਭੜਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਉਸਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲਾ ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਆਦਿ ਸੜਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਰਕਤ ਮਾਸ ਆਦਿ ਦੇ ਸੜਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੁਬਲਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਰਿਖੀ ਮਹਾਤਮਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਭੁੱਖ ਦੇ ਲੱਗਿਆਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਦਾ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ, ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗਣ ਆਦਿਕ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਸੀ 'ਸੁਭਾਵ ਵਿਚਾਰ' ਅਤੇ 'ਭੋਜਨ ਵਿਚਾਰ' ਪ੍ਰਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਛੇਪ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਮਨੁਖ ਲਈ ਕੇਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਹੜੀ ਅਨ ਹਿਤਕਾਰੀ? ਇਥੇ ਕੇਵਲ ਇੰਨਾ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਰਥਾਤ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ ਪਰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਵ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਸਾਦਾ ਹੋਵੇ ਅਰਥਾਤ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਜੇਹਾ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ—"ਬਾਬਾ ਜੈ ਖਾਣਾ

ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਆਰ। ਜਿਤ ਖਾਧੈ ਤਨ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ।" ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਏਥੇ ਸੰਛੇਪ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਪੱਤ੍ਰ ਦਾ ਇੱਕ ਲੇਖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[ਖੁਰਾਕ ਬਾਲਣ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੈ]

ਜਿਸਤਰਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਅੱਗ ਬਾਲਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਲਕੜੀ ਜਾਂ ਕੋਇਲੇ ਤਥਾ ਦੀਵਾ ਬਾਲਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਏਸ ਸਰੀਰਕ (ਇਨਸਾਨੀ) ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਚਲੌਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਕੋਇਲੇ ਪੌਣ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਲ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ (ਐਸਾਬ) ਇਸ ਹਵਾ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਕਸੀਜਨ(ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ,ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਮਿੱਟੀਦੇ ਉੱਚ ਹਿਸੇ ਮਿਸ੍ਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਹੈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੰਦਰਾਂ ਛਟਾਂਕ (ਪੰਝੱਤ੍ਰ ਤੋਲੇ) ਔਕਸ਼ੀਜਨ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਇਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਛੇ ਛਟਾਂਕ ਕਾਰਬਾਨਕ (ਉਹ ਹਵਾਜੋ ਕਾਰਬਨ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬਨਦੀਹੈ, ਸਾਰੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਨ ਅਰ ਅਗਨੀ ਦੇ ਜਲਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਅਰਥਾਤ ਡੇਢ੍ਹ ਸੇਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹਰਾਰਤ (ਗਰਮੀ) ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਤ-

ਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਇਸਤਰਾਂ ਅਸਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਵਜ਼ਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਸਾਬ ਲਗਾਯਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਏਸ ਹਰਾਰਤ ਨਾਲ ਸਾਢੇ ਪੰਜ ਗੈਲਨ (ਛੇ ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ੧ ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਇਤਨੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਅਧ ਸੇਰ ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਹ ਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਜਲਨੇ ਅਤੇ ਘੁਲਨੇ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਸ ਏਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਅਰ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਡਾ ਕੁੱਲ ਸ੍ਰੀਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇਤਰਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬੇ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਜਸਮਾਨੀ ਕਲਾ ਦੀ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਭੀ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗੀ।

ਵੈਦਕਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਸੰਛੇਪ ਸਿੱਖਯਾਵਾਂ ਅਸੀ ਦਰਜ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਫੁਟਕਲ ਸਿਆਣਿਆਂ,ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਰ ਯੂਨਾਨੀ ਹਕੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਯਤਾਂ ਪਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

[ਫੁਟਕਲ ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਸੀਹਤਾਂ]

(੧) ਬਿਨਾਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਕਦੇ ਖਾਣਾਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਪਿਆਸ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਂ ਪੀਓ। ਭੁੱਖ ਤ੍ਰੇਹ ਦੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਓ ਪੀਓ। ਜਦੋਂ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਯਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ।

(੨) ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਦੇ ਵੇਲੇ ਭੀ ਪੇਟ ਭਰਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਹੋਵਨ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰਗੀ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਵੇਲੇ ਗਰਮੀ ਵਿਚੋਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਆਏ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚਿਕਨਾ, ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ, ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(੩) ਜਿਸ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇ ਓਹ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇ, ਏਧਰ ਓੁਧਰ ਨਿਗਾਹ ਯਾ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਫਿਰਨਾ ਔਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

(੪) ਗਰਾਹੀ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ ਅਰ ਚਬਾ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ, ਅੱਠਾਂ ਪਹਿਰਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੋ ਵਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਬੇਸ਼ਕ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਖਾਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

੫) ਖਾਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਲਗੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ੨ ਗ੍ਰਾਹੀ ਪਾ ਕੇ ਬਹੁਤਾ ਬਹੁਤਾ ਮੂੰਹ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਪਹਿਲੀ ਗਰਾਹੀ ਨਾਂ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਕ ਦੂਸਰੀ ਗਰਾਹੀ ਨਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।

(੬) ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵੇਲਾ ਨੀਯਤ (ਮੁਕੱਰ) ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(੭) ਬਹੁਤ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਪਿਛੋਂ ਉਸੇ ਹੀ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਜਲ ਪੀਣ ਤੇ ਮੇਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਹ ਅਰ ਦੰਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਕੇ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(੮) ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇ ਖੁਰਾਕ ਮਨ ਭੌਂਦੀ, ਸਵਾਦਦਾਰ, ਮਿਠਾਸ ਵਾਲੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਔਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਤੇ ਅਗਨੀ ਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(੯) ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(੧੦) ਪਹਿਲਾ ਭੋਜਨ ਪਚੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦੂਸਰਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

['ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਨਸੀਹਤਾਂ]

(੧) ਨਿਗਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਗਰਾਹੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚਬਾਓ।

(੨) ਹਰਇਕ ਖਾਣਾਂ ਇੱਕ ਮੁੱਕ੍ਰਰ ਕੀਤੇ ਵੇਲੇ ਤੇ ਹੀ ਖਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣੀਆਂ ਅਯੋਗ ਹਨ।

(੩) ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਕੁਝ ਭੁੱਖ ਬਾਕੀ ਰਖਕੇ ਖਾਓ।

(੪) ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਬਤ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਏਹ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੇ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਓਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(੫) ਸਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਬਦਲ ਬਦਲਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(੬) ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ

ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਪੀਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਭੋਜਨ ਵੇਲੇ ਜੇ ਗਲਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਦ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਦੋ ਘੁੱਟ ਛਕ ਲੈਣੇਂ ਯੋਗ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਜਲ ਪੀਣ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪਚ ਸਕਦੀ।

(੭)ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸ਼ਾਂਤਿ ਚਿੱਤ ਹੋਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਏਸ ਤਰਾਂ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਕੁੱਵਤ ਹਾਜ਼ਮਾ) ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(੮) ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੇਲੇ, ਗ਼ਮ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਯਾ ਬਹੁਤ ਬੋਲਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸਤਰਾਂ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

[ਯੂਨਾਨੀ ਹਕੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸੀਹਤਾਂ]

(੧) ਖੁਰਾਕ ਸਦਾ ਮਿਯਾਦਾ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਡ ਅੱਡ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਜ਼ਾਵਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਮਿਲਾਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

(੨) ਸਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਗਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਖਾਣੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ।

(੩) ਖੁਰਾਕ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੇ ਚਿੱਬ ਚਿੱਬ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(੪) ਸਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਯਤ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੫) ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ

ਇਕ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ। ਇੱਸੇ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਪਰ ਸਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੬) ਵਿਆਹ, ਸ਼ਾਦੀ, ਪ੍ਰੀਤੀ ਭੋਜਨ ਆਦਿਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਬੜਾ ਹੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਹੇ ਸਮੇਂ ਖੁਰਾਕ ਵਾਸਤੇ ਬੜੇ ਖਰਾਬ ਹਨ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਭਾਂਤਿ ਭਾਂਤਿ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਔਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਦਿਲ ਦਾ ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੜਾ ਔਗੁਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਰਨ ਤੇ ਦਰਦ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਗੰਠੀਆ, ਨਜ਼ਲਾ, ਬੁਖਾਰ, ਦਸਤ, ਮਰੋੜ, ਹੈਜ਼ਾ ਵਗੈਰਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਾਵਨ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(੭) ਮੱਖੀ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂਬਾ ਯਾ ਸਿੱਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਚੀਜ ਕਦੇ੨ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਜੇਹੇ ਬਰਤਨ ਜਰੂਰ ਕਲਈ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

(੮) ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਮਸਾਲੇ ਵਗੈਰਾ ਥੋੜੇ ਹੋਣ ਤਦ ਗੁਣਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਂਣ ਤਦ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਅਰ "ਮਿਹਦੇ" ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(੯) ਸਦਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਚਾਵਲ, ਮਠਿਆਈ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ ਆਦਿਕ ਖਾਣ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਅਰ ਮੇਹਨਤ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

(੧੦) ਘਿਓ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਗੁਣਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(੧੧) ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਖਾਣੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ।

(੧੨) ਏਹ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕੱਚਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਸੜਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸੱਜਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ।

(੧੩) ਜੇ ਕਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤਰਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੇਤੀ ਅਰ ਚਿਰਕੀਆਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਵਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਵਨ ਤਦ ਪਹਿਲੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਓ, ਪਿੱਛੋਂ ਚਿਰਕੀਆਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਲੇ ਹਲਕੀ ਗਜ਼ਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਅਗਨੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰ ਬਲਵਾਨ ਹੋਈ ਜਠਰਾ ਅਗਨੀ ਬਾਕੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲਵੇਗੀ।

(੧੪) ਜਦੋਂ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਗਰਾਹੀਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਬਾਕੀ ਰਹ ਜਾਵੇ ਤਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।

(੧੫) ਕੱਚਾ ਯਾ ਠੀਕ ਨਾ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੀੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋਕੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(੧੬) ਬਹੁਤ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅਕਲ ਘੱਟ, ਹਾਫਜ਼ਾ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਆਲਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ, ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾਂ,

ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਬਦਬੂ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(੨੭) ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਇਕ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਪਾਲਨਾ ਵਾਸਤੇ ਏਤਨਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਰਕ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਨਾਂ ਏਤਨਾ ਘਟ ਹੋਵੇ ਕਿ ਖੁਸ਼ਕ ਹੀ ਰਹੇ। ਜੇਕਰ ਮਿ੍ਯਾਦਾ ਸਿਰ ਰਹੇ ਤਦ ਸਦਾ ਹਰ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਰਸਬਜ਼ ਰਹੇਗੀ ਅਰ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵਧੇਗੀ, ਜੇਕਰ ਗਾਫਲ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਦ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰ ਨਕਾਰਾ ਘਾਹ ਉੱਗੇਗਾ, ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਮਿ੍ਯਾਦਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਰ ਜਲ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜੋ ਵੇਲਾ ਢੂੰਢਿਆ ਹੈ, ਓਹ ਉਕਤ ਸਭ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਵਡਿਆਈ ਯੋਗ ਹੈ, ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਕਥਨ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੂਰਜ ਨਿੱਕਲਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਰ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਛਿਪਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਕੋਈ ਸਵਾਦ ਦਾਰ ਹਲਕੀ ਗਜ਼ਾ ਖਾਕੇ ਪੂਰਾ ਇੱਕ ਪਹਿਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਏਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣੇਂ ਪਜਾਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਸਦਾ ਹੀ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਰ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਏਸਦੇ ਉਲਟ ਜੇਹੜੇ ਲੋਗ ਬਹੁਤ ਰਾਤ ਗਈ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਰੱਖਣਗੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਕਦੇ ਭੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਨਹ

ਰਹਿਣਗੇ ਅਰ ਅਨਗਹਿਲੀ (ਗਫ਼ਲਤ) ਬਹੁਤ ਵਧੇਗੀ, ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਅਜ਼ਮਾ ਵੇਖੋ।

[ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਦਬ]

੧–ਹੱਥ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਪੈਰ ਆਦਿਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਅਦਬ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੨–ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੇਲ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਕੇ ਗਰਾਹੀ ਨਾ ਲਵੋ ਤੇ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲੀ ਕਰੋ।

੩–ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਹੱਥ ਯਾ ਕੱਪੜੇ ਨਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲਵੋ।

੪–ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪਾਵੇ।

੫–ਗਰਾਹੀ ਲੈਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਰਾਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਗਰਾਹੀ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਗਰਾਹੀਆਂ ਦਾ ਨਿਗਲਨਾਂ ਯਾ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਚੱਟਨਾਂ ਭੀ ਅਯੋਗ ਹੈ।

੬–ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਰਖਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਮੰਗਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੭–ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਥਾਲ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸਦੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

੮–ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਥ ਬੈਠਾ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸਦੀਆਂ ਗਰਾਹੀਆਂ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣਿਓਂ ਆਪ ਖਾਂਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਹੀ ਟੋਲਦੇ ਰਹੋ।

੯–ਜਿਸ ਬਾਤ ਤੋਂ ਪਾਸ ਬੈਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ (ਗਿਲਾਨਿ) ਹੋਵੇ ਉਸਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ!

੧੦–ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਦਾ ਖਾਣਾ ਇਸਤਰਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿਸਤਰਾਂ ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਅੰਨ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਖਾਵੇ ਤਦ ਉਸਨੂੰ ਗਲਾਨੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ!

੧੧–ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗਰਾਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਡਿਗਣ ਨਾ ਦੇਵੋ।

੧੨–ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਚੀਜ਼ ਫੇਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਵੋ!

੧੩–ਜੇਕਰ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੇ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਰੱਜ ਜਾਓ ਤਦ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਠਦਿਆਂ ਤਕ ਬੈਠੇ ਰਹੋ!

੧੪–ਖਾਣਾਂ ਖਾਂਦੇ ਖਾਂਦੇ ਕਦੇ ਨਾ ਉੱਠੋ, ਜੇ ਉਠਣਾਂ ਹੋਵੇ ਤਦ ਫੇਰ ਓਹ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ!

੧੫–ਨੰਗੇ ਸਿਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕਦੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸਤਰਾਂ ਅੰਨ ਦੀ ਨਿਰਾਦਰੀ, ਈ ਵਾਲ ਵਗੈਰਾ ਪੈ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਅਰ ਕੁਝ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

੧੬–ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸੱਕ ਬਹੁਤ ਜੂਠ ਨਾਂ ਛੱਡੋ, ਪਰ ਇਹ ਭੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਰਤਨ ਹੀ ਚੱਟ ਲਏ ਜਾਣ।

੧੭–ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਗਟ ਅਜੇਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜੂਠ ਖਾਣ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੈਸਾ ਕਿ ਆਤਸ਼ਕ, ਤਪਦਿੱਕ, ਪ੍ਰਮੇਹ, ਨੇਤ੍ਰ ਰੋਗ, ਦਮਾਂ, ਧੜਕਾ, ਖੁਰਕ, ਕੁਸ਼ਟ ਵਗੈਰਾ, ਇਸ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜੂਠ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

੧੮–ਜੇਕਰ ਸਾਥੀ ਖਾਣਾ ਹੋਰ ਲੈਣ ਤਦ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਭੀ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

੧੯–ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਦ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

੨੦–ਖਾਣਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਬੋਲਨਾ, ਹੱਸਨਾ, ਕਰੋਧ ਕਰਨਾਂ, ਬਹੁਤ "ਪਚਾਕਾ" (ਮੂੰਹ) ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

੨੧–ਖਾਣਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਦ ਹੱਥ ਬੜੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਮੂੰਹ ਚੰਗੀਤਰਾਂ (ਕੁਲੀ ਕਰਕੇ) ਸਾਫ ਕਰਨਾਂ ਲੋੜੀਏ।

੨੨–ਖਾਣੇਂ ਦੇ ਬਾਦ ਹੱਥ ਧੋਕੇ ਗਿੱਲੇ ਹੱਥ ਅੱਖਾਂ ਪਰ ਫੇਰਨ ਕਰਕੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।

—:o:—

੪–ਕਸਰਤ

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਯ ਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਯਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲਾਂ ਅਸੀ ਭਾਵ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਇਥੇ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਪਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਜਠਰਾ ਅਗਨੀ (ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ) ਵਧਦੀ ਹੈ, ਬਾਦੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਰੋਗ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਰੁਧ ਅਥਵਾ ਅਯੁਕਤ ਆਹਾਰ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਿਥਿਲਤਾ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਨਦਰੁਸਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਖਯਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਜੈਸਾ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਉਤਮ ਉਪਾਵ ਨਹੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ੨ ਜਦ ਸ੍ਵਾਸ ਕਾਹਲਾ ਹੋ ਜਾਵ, ਮੂਖ ਸੁਕਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਦ ਕਸਰਤ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ॥

ਛੇਤੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਹੋਵੇ, ਜੁਲਾਬ ਆਦਿਕ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਰਸਤੇ ਦਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾਂ, ਖੀਣਤਾ, ਰਕਤ ਪਿਤ ਸ਼ੁਖਮ, ਜ੍ਵਰ (ਤਪ) ਆਦਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੇ, ਅਤੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ

ਕਰਕੇ ਖਾਂਸੀ ਜੁਰ ਵਮਨ, ਪਿਆਸ ਗਲਾਨਿ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹੁਣ ਉਹ ਭੀ ਥੋੜਾ ਸੁਣੋਂ। ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਜੇਹਾ ਕੁਢੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਦੂਜੇ ਉਸ ਵਿਚ ਜੋਰ ਭੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਥੇ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਸੱਟ ਲਗੀ ਕਿ ਬਸ ਟੁੱਟ ਗਈ, ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਆਲਸ ਦੀ ਪੰਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁਰਤੀ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਪੈਰ ਇਸਤਰਾਂ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਣੋਂ ਮਣ ੨ ਪਕੇ ਦੇ ਭਾਰੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਲਈ ਆਖੋ ਤਾਂ ਹੱਥ ਭੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਦਸੀਏ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਜੇਹਾ ਨਿਰਬਲ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਤੋਂ ਕੋਈ ਭੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਇਸਦੇ ਸਿਵਾ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਭੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਪਚਦੀ। ਜਦ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਠੀਕ ਨਾ ਪਚੀ ਤਾਂ ਬਲ ਕਿੱਥੋਂ ਆਵੇ? ਬਲ ਤਾਂ ਵਧਦਾ ਹੈ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ, ਪਰ ਖੁਰਾਕ ਠੀਕ ਪਚਦੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੋਯਾ। ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜਠਰਾਗਨੀ ਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰਖਯਾ ਲਈ

ਰੋਜ਼ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਛ ਨਾਂ ਕੁਛ ਕੰਮ ਰੋਜ਼ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੇਹਨਤ ਪਵੇ। ਅਜੇਹੀ ਮੇਹਨਤ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ। ਜੇਕਰ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਾਹਦੀ ਹੋਈ? ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਤਕ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਨਾ ਆਵੇ ਤਦ ਤਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਦਿੱਸੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਸ ਇਹੋ ਇਸਦੀ ਹੱਦ ਹੈ॥

ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੇਹਾ ਅਦਭੁਤ ਬਲ ਅਤੇ ਪਰਾਕ੍ਰਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਅੱਜ ਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਾਮਮੂਰਤੀ ਸਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈਨ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਕੇਹਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਖ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਬਲਵਾਨ ਆਦਮੀ ਘੱਟ ਹੀ ਮਿਲਨਗੇ।

ਕਿੰਨੇ ਸ਼ੋਕ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖਕੇ ਭੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਕੁਛ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦੇ॥

ਬੱਸ ਇਹੋ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਦੇ ਚਾਰ ਮੂਲ ਉਪਾ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਹਰੇਕ ਅਰੋਗਤਾ ਇੱਛਕ ਦਾ

ਧਰਮ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ, ਉਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਅਰੋਗ, ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ, ਬਲਵਾਨ ਉੱਦਮੀ, ਪਰਾਕ੍ਰਮੀ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ॥

—:o:—

ਸੁਭਾਵ ਵਿਚਾਰ

ਚਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਤ, ਪਿਤ, ਕਫ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ ਸਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਠੀਕ, ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤ ਵਾਤ (ਵਾਯੂ) ਦੇ ਕੰਮ

ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਛੱਡਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ, ਧਾਤੂ, ਮੈਲ, ਮੂਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ੨ ਪੱਕਣਾ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤ ਵਾਯੂ ਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਯੂ ਠੀਕ ੨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਆਪੋ

ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ੨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਕਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਭੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਤਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਬਾਯੂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਦ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਲਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਸ੍ਵਾਸ ਦੀ ਚਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੱਥ ਪੈਰ ਆਦਿਕ ਅੰਗ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਝਾੜਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਭੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ, ਸ੍ਰੀਰ ਦੁਖੀ ਤੇ ਨਿਕੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤ ਪਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮ!

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਦਾ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਰਥਾਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਠੀਕ ਪਚਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਭੁੱਖ ਦਾ ਲੱਗਣਾ, ਤ੍ਰੇਹ ਦਾ ਲੱਗਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਮਲਤਾ, ਕ੍ਰਾਂਤੀ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤ ਪਿੱਤ ਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦ ਪਿੱਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਲਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੋਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰੋਟੀ ਠੀਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਪਚਦੀ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਤ੍ਰੇਹ ਵਿੱਚ ਗੜ ਬੜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਮਲਤਾ, ਕਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਅਤੇ ਬੁਧ ਭੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤ ਕਫ ਦੇ ਕੰਮ!

ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਚਿਕਣਾਈ ਦਾ ਹੋਣਾ,

ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ੨ ਹੋਣਾ, ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਫ਼ਾਰੀਖਨ, ਬਲ, ਖਿਮਾਂ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਨਿਰਲੋਭ-ਤਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤ ਕਫ ਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਫ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਢਿੱਲੇ ਪੈਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਲ, ਖਿਮਾਂ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਨਿਰ-ਲੋਭਤਾ ਭੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਾਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ੮੦ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਿਤ ਨਾਲ ੪੦ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕਫ ਨਾਲ ੨੦ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅੱਡ ਆਯੁਰਵੇਦਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਹੈ।

ਸੁਭਾਵ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕੇਹਾ ਸੁਭਾਵ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਵਾਤ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਤ ਦਾ, ਅਥਵਾ ਕਫ ਵਾਲਾ ? ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਸੀ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਹਾਲ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ।

—:o:—

ਵਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੇਸ ਛੋਟੇ ਹੋਣ, ਚਿਤ ਚੰਚਲ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦਾ ਸਰੀਰ ਰੁੱਖਾ ਅਰਥਾਤ ਖੁਰਦਰਾ ਹੋਵੇ, ਦੇਹ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਦੁਬਲਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਅਜੇਹੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਸ ਦਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉੱਡਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਖਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਤ ਦੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਵਾਈਵਾਲੇ ਸੁਭਾਵ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਏਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੇਸ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੱਕ ਅਰਥਾਤ ਧੌਲੇ ਹੋ ਜਾਣ, ਜਿਸਦੀ ਅਕਲ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦੇ ਸੁਭਾਵ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੁਫਨੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਜਾਂ ਇਸਤਰਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਚਮਕੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੁਖ ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲਾ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਦੇ ਏਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਜਿਸ ਮਨੁਖ ਦੀ ਅਕਲ ਮੋਟੀ ਅਰਥਾਤ ਸੁਸਤ ਹੋਵੇ, ਕੇਸ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ, ਜੋ ਬਲਵਾਨ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੁਫਨੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ, ਸਥਾਨ ਨਜ਼ਰ

ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਅਜੇਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲਾ ਬਲਗਮੀ ਸੁਭਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਦੇ ਧ੍ਯਾਨ ਦੇਣ ਯੋਗ

ਵਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਰੁਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਬਿਹਾ ਅੰਨ ਖਾਣਾਂ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਿਤਰਾਂ ਵਾਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਵਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦਾ ਮਲਨਾ, ਕਸਰਤ ਦਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਵਾਤ ਨਾਸ਼ਕ ਗਰਮ ਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਘਿਓ ਦਾ ਸੇਵਨ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਦੇ ਧ੍ਯਾਨ ਦੇਣ ਯੋਗ

ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਖਟਾਈ ਖਾਣੀ, ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਧੁੱਪ ਦਾ ਲਗਣਾ, ਗਰਮ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਿਤ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਨ੍ਹੇਂ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਘਿਓ ਦਾ ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਮਿਠੇ ਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾਂ ਖਾਣਾ, ਠੰਢੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਖਾਣਾ ਆਦਿਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਠੀਕ ਹਨ।

ਕਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ

ਕਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚਿਕਣੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਦੁਧ ਅਤੇ ਘਿਓ ਭੀ ਘਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸੈਲੀਆਂ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਕਫ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚਰਪਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਿਓ ਨਾਲ ਭੀ ਕਫ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਘਿਓ ਵੀ ਘਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹ।

ਚਰਕ ਦੇ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਲੱਖਣ

ਵਾਤ ਰੁੱਖੀ ਤੇ ਹਲਕੀ ਤੇ ਛੇਤੀ ਚਾਲ ਵਾਲੀ, ਠੰਢੀ ਕਠੋਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਦ (ਛੇਤੀ ਫੈਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਤ ਦੇ ਰੁੱਖੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁਖ ਸੁੱਕੜ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਦੁਬਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬਹੁਤ ਰੁਖੀ, ਮਹੀਨ, ਭਰੜਾਈ ਹੋਈ, ਦਬੀ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਟੁਕੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨੀਂਦ ਘਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਦੇ ਹਲਕੇ ਹੋਣਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦੀ ਚਾਲ, ਚੇਸ਼ਟਾ, ਅਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਾਰੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਚਪਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਯੂ ਦੀ ਗਤੀ ਚੰਚਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜ, ਹਡੀਆਂ, ਭਵਾਂ, ਠੋਡੀ, ਹੋਠ, ਜੀਭ, ਸਿਰ, ਮੋਢੇ, ਹਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਭੀ ਚੰਚਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਯੂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੋਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁਖ ਬਹੁਤੀ ਬਕਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਦੀ ਸ਼ੀਘ੍ਰਗਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਰੰਭ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਰ, ਪ੍ਰੀਤੀ ਅਤੇ ਵੈਰ ਭੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,

ਰੁੱਖੀ ਠੰਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਛੇਤੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਅਲਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਠੰਢ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਠੰਢ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਾਯੂ ਦੇ ਕਠੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਕੇਸ, ਦਾੜ੍ਹੀ, ਮੁੱਛਾਂ, ਨੌਂਹ, ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਦੰਦ ਸਾਰੇ ਕਠੋਰ (ਕਰੜੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਯੂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਫਟੇ ਜਿਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਉਠਦਿਆਂ ਬੈਠਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਤਿੜ ੨ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਕਰਕੇ ਵਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲਾ, ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ, ਕੌੜੇ ਬੋਲ ਵਾਲਾ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਾਧਨਾ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਲੱਖਣ

ਪਿੱਤ ਗਰਮ, ਤੇਜ਼, ਗੰਧ ਵਾਲਾ, ਖੱਟਾ ਅਤੇ ਚਰਪਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ। ਉਸਦੀ ਦੇਹ ਨਾਜ਼ਕ, ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਗੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਦੇਹ ਉੱਤੇ ਫਿੰਸੀਆਂ, ਤਿਲ ਅਤੇ ਝਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਖ ਤ੍ਰੇਹ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ

ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣੀਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ ਇਹ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੁੱਛਾਂ, ਕੇਸ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਿੱਤ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਰਾਕ੍ਰਮ ਭੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਨੀ ਭੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਕੇ ਭੁਖ ਤ੍ਰੇਹ ਭੀ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਸਹਾਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਦੇ ਦ੍ਰਵ (ਪਤਲੇ) ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜ ਅਤ ਮਾਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁੜ੍ਹਕਾ, ਮੈਲ ਅਤੇ ਮੂਤ੍ਰ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਪਿੱਤ ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦ ਬੂ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਿੱਤ ਦੇ ਕੌੜੇ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਸੰਤਾਨ ਥੋੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਮੱਧਮ ਬਲ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਆਯੂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਜਾਨ ਵਿਗਜਾਨ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਕਫ ਚਿਕਣਾ, ਲਸਦਾਰ, ਕੋਮਲ, ਮਿੱਠਾ, ਸਾਰ, ਭਾਰੀ, ਠੰਢਾ ਆਦਿਕ ਗੁਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੱਫ ਦੇ ਚਿਕਣੇ ਪਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਭੀ ਚਿਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੱਫ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕੋਮਲ, ਨਾਜ਼ਕ ਗੋਰਾ, ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ

ਬਹੁਤ ਸੰਤਾਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਕਰੜਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਚੇਸ਼ਟਾ, ਵਿਹਾਰ ਸਾਰੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਢਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਖ, ਤ੍ਰੇਹ ਅਤੇ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਦਾ ਚੇਹਰਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰ ਮਿੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਕੱਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਬਲ-ਵਾਨ, ਧਨਵਾਨ, ਵਿੱਦਯਾਵਾਨ, ਹਿੰਮਤੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਉਣਾ—ਨੀਂਦ

ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖ, ਦੁੱਖ, ਮੋਟਾਪਨ, ਪਤਲਾ-ਪਨ, ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣਾ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਮੂਰਖਤਾ, ਜੀਉਣਾ ਅਤੇ ਮਰਨਾ ਸਾਰੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹਨ।

ਜਦ ਮਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ੨ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਮੂੰਹ ਆਦਿਕ) ਭੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਵੇਲੇ ਸੌਣ, ਹੱਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣ ਅਤੇ ਬਿਲ-ਕੁਲ ਨਾਂ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਭੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਖ ਅਤੇ ਉਮਰ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਖ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਭੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਨ ਦਾ ਸਉਣਾ !

ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਗਾਣ, ਬਜਾਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਨਸ਼ਾ ਪੀਣ, ਭਾਰ ਢੋਣ, ਰਾਹ ਚੱਲਣ ਆਦਿਕ ਮੇਹਨਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋਣ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨੇ ਸੌਣਾ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਵਾ ਜਿਸਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਜ਼ਖਮ ਹੋਵੇ, ਜੇਹੜੇ ਦੁਬਲੇ, ਬੁੱਢੇ, ਬਾਲਕ, ਦੁਰਬਲ ਅਤੇ ਤਿਹਾਏ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਦਾ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਰਾਤੀਂ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਉਂ ਸੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਸ਼ੋਕ ਜਾਂ ਡਰ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਭੀ ਦਿਨੇ ਸੌਂਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਦਿਨੇਂ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਹੜੇ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹੋਣ, ਜੋ ਕਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣ, ਜੇਹੜੇ ਥਿੰਧੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਫ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨੇਂ ਸੌਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਜੇਕਰ ਦਿਨੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹਾਕੁ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਭਾਰੀਪਨ, ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਭੱਜਣਾਂ, ਅਗਨੀ ਦਾ ਨਾਸ, ਹਿਰਦੇ ਦਾ ਭਾਰੀਪਨ, ਕਫ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਨਜ਼ਲਾ ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੀੜ, ਫੁੰਨਸੀਆਂ, ਖਾਰਸ਼, ਖੰਘ, ਭੁੱਲ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਤਾਪ,

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਰਬਲਤਾ ਆਦਿਕ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਨੇਂ ਓਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਉੱਪਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਲਾਭ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਜਾ ਲਈ ਜਿਸਤਰਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ, ਓਸੇ ਤਰਾਂ ਨੀਂਦ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਣ ਦੇ ਕਾਰਣ !

ਕਿਨੇਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਰਕ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:-ਬਹੁਤੇ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਨੱਕ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਮੈਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ, ਉਲਟੀ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਹੁੱਕਾ ਆਦਿ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਗ, ਫਸਦ ਖੁਲ੍ਹਾਉਂਣੀ, ਭੁੱਖਾ ਰਹਿਣਾ, ਮੰਜੀ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਸਤੋਗੁਣ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਘਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਭੀ ਨੀਂਦ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਭੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਘਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨੀਂਦਰ ਦਾ ਭੀ ਅਰੋਗਜਤਾ ਦੀ ਰੱਖਜਾ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਏਸ ਤੇ ਏਥੇ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਛ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਜਾਖਜਾ ਕਰਨੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਨੀਂਦਰ ਦਾ ਅਸਰ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦਰ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਪਰ ਓਹੋ ਲੋਕ ਅਰੋਗ ਚੁਸਤ ਅਰ ਚਾਲਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਭਰ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਨ ਭਰ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਨ ਅਰ ਮੇਹਨਤ ਮਜ਼ੂਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੋੜ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਤਾਕਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅੰਤ ਨੀਂਦਰ ਹੀ ਇਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ॥

ਡਾਕਟਰ ਫ਼ਾਰਬਸ ਅਰ ਨਸਲੋ ਸਾਹਿਬ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਗਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਖਿਲੇਰ ਅਰ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਮੇਟਨਾ ਯਾ ਸੁਕੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਸੁਕੜਨਾ ਅਰ ਖਿੜਨਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਕੁਮਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਏਹੀ ਪਾਗਲਪਣ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮਜ ਵਿਚ ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਇਹ ਪਾਗਲਪਨੇ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਜਾਰੀ ਸੀ ਕਿ ਖੂਨੀਆਂ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੌਣ ਦੇਂਦੇ ਸਨ ਯਾ ਭੁਖਿਆਂ ਮਾਰਦੇ ਸੇ। ਅਜਿਹੇ ਕੈਦੀ ਜਾਗਦੇ ੨ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਿੜੇ ਰਹਿਨ ਨਾਲ ਪਾਗਲ ਹੋਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਸੇ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭੁੱਖਿਆਂ ਰਹਿਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਪਾਗਲ,

ਨਾ ਹੋਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਅਰ ਪਾਗਲਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਰੋਂਦੇ ਪਿਟਦੇ ਦਮ ਤੋੜਦੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਨੀਂਦ੍ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬੂਤ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਇਹ ਅਮਲੀ ਗੁਰ ਹਮੇਸ਼ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਦਿਮਾਗੀ ਮੇਹਨਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹੀਏ, ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ੍ ਭਰਕੇ ਨਾ ਸੁੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਅਵਸ਼੍ਯ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਅਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਇਕ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਜੀ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਮਨਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਨੇ ਦਿਮਾਗ ਅਰ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਓਹ ਇਸ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸਜ਼ਾ ਪਾਵਨ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਮੁਨੀਮ ਅਜਿਹਾ ਅਪਨੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਉਸਤਾਦ ਹੈ, ਕਿ ਧਰਤੀ ਤੇ ਇਸਦਾ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਝੂਠੇ ਗੁਮਾਨ ਵਿਚ ਈਸ਼੍ਵਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਦੇਖੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਨੀ ਅਸਲ ਰਕਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਸੂਲ ਭੀ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਮੁਨੀਮ ਕੇਵਲ ਏਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਆਪਨੀ ਕੌਡੀ ਕੌਡੀ ਚੁਕਾਵੇ, ਕਿੰਤੂ ਇਕ ਇਕ ਦੇ ਦਸ ਦਸ ਲੈਕੇ ਭੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਪਿੱਛਾ ਛਡਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਨੀਂਦ੍ ਭਰਕੇ ਨਾ ਸੌਣਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਆਪ ਕੁਹਾੜੀ ਮਾਰਨਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸ਼ਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ (ਕਾਰਖਾਨਾ) ਹੈ, ਦਿਨ ਭਰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਚਲਦੇ ਰਹਿਨ ਨਾਲ ਸਭ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰਾਤ੍ਰੀ ਦੀ ਨੀਂਦ੍ਰ ਭਰ ਵਿਚ ਬੜੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਖਾਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਦਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਮਿਸਤ੍ਰੀ (ਈਸ਼੍ਵਰ) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਦੇਕੇ ਠੀਕ ਠੀਕ ਰਗਾਂ ਦੇ ਖੋਜ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜ ਜੋੜ ਵਿਚ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਾਨ ਦੇ ਭੇਦ ਤੋਂ ਅੱਛੀ ਤਰਾਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੈ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾ ਨੁਕਸ ਭੀ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤਾੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਠੀ ਨੀਂਦ੍ਰ ਸੌਣ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਲੇਟਨ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ, ਲੰਮਿਆਂ ਪੈਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਭੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨੀਂਦ੍ਰ ਆਉਂਣ ਵਿਚ ਖਾਸ ਦਖਲ ਹੈ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਸੁਕੇੜਕੇ ਨਹੀਂ ਲੇਟਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓਂ ਪੈਰ ਖਿਲਾਰਕੇ ਲੇਟਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੇਟਨ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਮੇਦਾ ਸੁਖਾਲ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਪੁਚਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਕਈ ਪੁਰਸ਼ ਉੱਚੇ ਤਕੀਏ ਸਿਰ੍ਹਾਨੇ ਰੱਖਕੇ ਸੌਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਕਈ ਪਤਲੇ ਜਿਹੇ ਤਕੀਏ ਤੇ ਸਿਰ ਰੱਖਕੇ ਸੌਣ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨੀਂਦ੍ਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕੈਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉੱਚੇ ਤਕੀਏ ਤੇ ਸਿਰ ਰੱਖਕੇ ਸੌਣਾ ਹੀ ਅੱਛਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਨੀਵੇਂ ਦੀ ਵੱਲ ਹੋਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਹਛੀ ਤਰਾਂ ਆ ਜਾਏਗੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਲੇ ਹੀ ਤਕੀਏ ਤੇ ਸਿਰ ਰੱਖਕੇ ਸੌਣਾ ਹਛਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਹਰ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਦਸ ਫੁੱਟ ਮੁਰੱਬੇ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਰ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਹਵਾਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਜੋ ਫਿਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਓਹ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹੇ ਅਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸੱਜਰੀ ਹਵਾ ਔਂਦੀ ਰਹੇ, ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਗੈਸ ਲੈਂਪ ਯਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਰੱਖਣੀ ਭੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਭੀ ਹਵਾ ਗੰਦੀ ਅਰ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕਾਗਤ ਮੜ੍ਹਨੇ ਭੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ। ਡਾਕਟਰ ਡਬਲਜੂ ਹਾਲ ਸਾਹਿਬ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੇਵਲ ਰੌਗਨ ਉਤ੍ਰਿਆ ਹੋਯਾ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕਾਗਤ ਭੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸੰਖੀਆ ਭੀ ਅਵਸ਼ਜ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਇਸ ਵਿਚ ਰਤੀ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਚੂਨੇ ਦੀ ਕਲੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕਾਗਤ ਚੜ੍ਹਾਨ ਅਰ ਲਾਨ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੰਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖਾਸ ਗੁਣ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਏ

ਮਸ਼ਹੂਰ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਨੂੰ ਛੇ ਘੰਟੇ ਅਰ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣਾ ਬੜੀ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਕਿੰਤੂ ਇਹ ਕਥਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਨੀਂਦ੍ ਦਾ ਅਸਰ ਅਰੋਗਤਾ ਅਰ ਸ੍ਰੀਰਕ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਨਿਯਮ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਨਾਤਨ ਵਡੇਰੇ ਭਜਨੀਕ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ, ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਮਸਾਂ ਚਾਰ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਸੁਣੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਯੂਰਪੀਅਨ ਫ਼ਰੈਡ੍ਰਕ ਵੱਡਾ ਅਰ ਜਾਨਹੰਟਰ ਸਾਹਿਬ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਅਰ ਜੰਗ ਜਬ੍ਰਾਲਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਬਹਾਦਰ ਜਨਰਲ ਐਲੇਟ ਕੇਵਲ ੪ ਘੰਟੇ ਸੁੱਤਾ ਕਰਦੇ ਸੇ, ਅਰ ਡਯੂਕ ਆਫ਼ ਵਿਲੰਗਟਨ ਨਪਸ਼ਲਰ ਵਾਰ ਦੇ ਸਮਯ ਵਿਚ ਇਸਤੋਂ ਭੀ ਘੱਟ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅਰੋਗ ਰਹੇ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਜਿਹੇ ਫ਼ੌਲਾਦੀ ਬਲਵਾਨ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਕਿੱਥੇ? ਸੋ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਈ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਪੰਜ ਛੇ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਈਆਂ ਲਈ ਅੱਠ ਨੌ ਘੰਟੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰ ਨਿਰਬਲ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਵੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਯ ਹੈ। ਦੁਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੁਵਤ ਦੀ ਚਾਲ ਅਜੇਹੀ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੰਟੇ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੰਮਣ ਤੋਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜ ਛੇ ਸਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਗਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਫੇਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਜ਼ੋਰ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਜਾਨ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸੁਆਉਂਣਾ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਦਿਨ ਰਾਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ੧੮ ਤੋਂ ੧੬ ਘੰਟਿਆਂ ਤੀਕ, ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤਕ ੧੭ ਤੋਂ ੧੫ ਤੀਕ, ਚਾਰ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ੬ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤਕ ੧੫ ਤੋਂ ੧੬ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ, ਛੇਆਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਤਕ ੧੨ ਤੋਂ ਦਸਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ, ਅਰ ੯ ਤੋਂ ੧੪ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤਕ ੧੦ ਤੋਂ ੮ ਘੰਟੇ ਤਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਆਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਇਸਦੇ ਉਪ੍ਰੰਤ ਸਿਆਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਤਕ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਹੈ॥

ਅਨੀਂਦ੍ਰ

ਅਸੀ ਪਹਿਲੇ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨੀਂਦ੍ਰ ਆਉਂਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਆਰਾਮ ਅਵਸ਼ਜ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਸਾਫ ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਗ ਮਿੱਠੀ ਨੀਂਦਰ ਦੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਿਕਰ ਯਾ ਸੰਦੇਹ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਰੱਖਨ। ਨੀਂਦ੍ਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਿਆਲ ਅਰ ਬਹੁਤ ਦੇਖਣੇ ਯੋਗ ਕਾਰਨ ਹੋਹਨ, ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਂਵਾ ਭ

ਖਾਣਾ ਚਿਰ ਹੋਨ ਤੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੀ ਨੀਂਦ੍ਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਅੰਨ ਪਾਚਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਬਹੁਤ ਵੇਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋਨ ਨਾਲ ਅਨੀਂਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈਸਿਕਲ ਦੇ ਸ਼ੁਕੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵਿਰੁੱਧ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤਕ ਦੁੜਾਨ ਨਾਲ ਕਈ ੨ ਰਾਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨੀਂਦ੍ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਨਥਲਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭੀ ਠੀਕ ਨੀਂਦ੍ਰ ਨਹੀਂ ਆਯਾ ਕਰਦੀ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਹਰਕਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹਾ ਹੀ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਅਰ ਬਲਵਾਨ ਆਦਮੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਰਾਤ ਹੀ ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਉਠਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਥਨ ਹੈ "ਹਿਫ਼ਜ਼ ਮਾ ਤਕੱਦਮ" (ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੇ ਉਪਾਵ ਰੱਖਣੇ) ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਣ ਉਪ੍ਰੰਤ ਅਰੋਗਤਾ ਪਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸੋ ਰੋਗ ਅਨੀਂਦ੍ਰਿਆਂ ਦ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਭੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸਾਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸੰਧਯਾ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਯਾ ਸ਼ਰੀਰਕ ਮੇਹਨਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਥਕੇਵਾਂ ਉਪਜੇ, ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ [illegible] ਸੰਸਾਰਕ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ੨ ਕਰਕੇ

ਛੱਡੀ ਦਿਓ, ਨੀਂਦ੍ਰ ਦਾ ਚਿਤਵਨ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਜ਼ੋਰਾਵਰੀ ਨੀਂਦ੍ਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਨ ਦਾ ਜਤਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਭੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਤੇ ਭੀ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੋ ਯਾਦ ਹੋਵੇ ਦੋ ਦੋ ਚਾਰ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਯਾ ਹਲੀ ਹੌਲੀ ਸੌ ਤਕ ਗਿਨਤੀ ਗਿਣੋ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਤਾਂ ਨਾ ਪਏ ਪਰ ਜ਼ਰਾ ਥੱਕ ਜਾਏ। ਇਕ ਪਾਦਰੀ ਜਿਸਨੂੰ ਨੀਂਦ੍ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਕਿਹਾ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ੍ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਕ ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਬੱਸ ਸ਼ੈਤਾਨ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਅੱਖ ਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇਕ ਹੈਡ ਮਾਸਟਰ ਲਾਲਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣ ਦਾ ਬੜਾ ਦੁੱਖ ਸੀ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਦਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭੀ ਅਰਾਮ ਨਾਂ ਆਵਨ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕੀਤਾ, ਪਹਿਲੇ ੨ ਚਾਰ ਪੰਜ ਤੇ ਹੁਣ ਇਕ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਨੀਂਦਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਸੁਪਨਾ ਅਰ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਨ ਵਾਲੇ

ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਅਚਟੀ ਹੋਈ ਨੀਂਦਰ ਅਰ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸੁਪਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ੨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਇਹ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ

ਪਰ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਇਕ ਦੋ ਪਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਡਾਕਟ੍ਰ ਮਕਨਸ਼ ਸਾਹਿਬ ਆਪਨੀ ਕਿਤਾਬ "ਫਲਾਸਫ਼ੀ ਆਫ਼ ਸਲੀਪ" (ਨੀਂਦ੍ਰ ਦੀ ਫਲਾਸਫ਼ੀ) ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਸੁਪਨਾ ਖਾਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਚਰਬਾ ਯਾ ਅਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਗਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਯਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਸਮਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖਿਆਲ ਅਜੇਹੇ ਹੀ ਯਾ ਮਿਲ ਜੁਲਕੇ ਇਕ ਨਵੀਂਨ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਾਉਂ ਸੁਪਨਾ ਰੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਰ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਪੁਰਸ਼ ਅਜੇਹਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖੇ ਜਿਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਕਿਆਂ ਅਰ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਓਹ ਦੇਖ ਯਾ ਸੁਣ ਨਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਲਸਿਲਾ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਇਕ ਹੀ ਵੇਲੇ ਵਿਚ ਭਿੰਨ ੨ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਇਕੱਤ੍ਰ ਹੋਨ ਨਾਲ ਇਕ ਨਵੀਨ ਅਦਭੁਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।"

ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਅਦਭੁਤ ਗੱਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਨ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਗੱਡੀ ਪਿੱਛੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਯਥਾ ਉਹ ਅਪਨੇ ਕਿਸੇ ਪਜਾਰੇ ਮਿੱਤ੍ਰ ਨੂੰ ਜੋ ਤਾਂ ਕਿਧਰੇ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਅਰ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਨਹੀਂ

ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਜਾਂ ਇਹ ਮਰ ਚੁਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਧਰੇ ਗਿਆ ਹੋਯਾ ਹੈ। ਮਿਸਟਰ ਕੋਬ ਸਾਹਿਬ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਅਸੀ ਅਜੇਹੇ ਪਾਗਲੀ ਅਰ ਦਰਦ ਭਰੇ ਖਿਆਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਭੀ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਹੋਏ ਤਾਂ ਰੋਂਦੇ ੨ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਈਏ, ਪਰ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਨ ਨਾਲ ਜ਼ਰਾ ਅਫਸੋਸ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਅਸਰ ਐਨਾ ਅਵਸ਼ਯ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾਈ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਸਤੇਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਂਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਨਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤੇ ਦਹਸ਼ਤ ਅਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿੰਤੂ ਕਈ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਭਯਾਨਕ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਦੇਖਨ ਨਾਲ ਪੁਰਸ਼ ਤ੍ਰਬਕ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਦੀ ੨ ਭਯਾਨਕ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਘਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ"॥

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਯਾਨਕ ਅਰ ਡਰਾਉਨੇ ਸੁਪਨੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਹਲਕੀ ਅਰ ਛੇਤੀ ਪਚਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਨ, ਬੋਝਲ ਖੁਰਾਕ ਅਰ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਰ ਕਦੀ ਚਿਤ (ਸਿੱਧੇ) ਨਾ ਸੌਣ। ਕਈ ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇਂ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਹੋਨਹਾਰ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਭੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਰਦਰਾਜ਼ ਦੇ ਭੇਦ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਆਦਿਕ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਹੁਗਲਾਉਣਾ

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀ ਘਟ ਸੌਣਾ ਯਾ ਅਨੀਦ੍ਰਜਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕੈਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ੍ਰ ਆਏ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸ਼ਾਕੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗ਼ੈਰ ਮਾਮੂਲੀ ਕੱਚੀ ਨੀਂਦ੍ਰ ਦਾ ਇਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵਧ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਬੇ ਅਰਥ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲਈ ਮੇਦੇ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੇਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਮੇਦ੍ਰਾ ਇਸ ਹਾਲਤ੍ਰ ਮੇਹਨਤ ਦੀ ਕਸਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਲੇਕੇ ਕਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਲਿਖ ਚੁਕੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਪਾਸੇ ਆਵਨ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ੍ਰ ਆਯਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੇਦੇ ਤੇ ਗ਼ੈਰ ਮਾਮੂਲੀ ਭਾਰ ਪੈਣੇ ਅਰ ਮੇਦ੍ਰੇ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਡਦਿਨ੍ਹੂ ਹੁਗਲਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪ ਹੀ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਅਛੀ ਤਰਾਂ ਛਟਕੇ ਖਾਨ ਤੇ ਪਲੰਘ ਤੇ ਪੇ ਰਹਿਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ੍ਰ ਆਉਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਨਿਰਬਲਤਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਸਬੱਬ ਹੈ, ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਹੂ ਜਾਂ ਵੀਰਯ (ਧਾਂਤ) ਦੀ ਘਾਟ ਯਾ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਅਸਰ ਕਰਨੇ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਖਾਸ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਸੋ ਜੇਕਰ ਅਰੋਗਤਾ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਅਰ ਨੀਂਦ੍ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ

ਹੈ ਕਿ ਹਲਕੀ ਅਰ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ, ਉਹ ਭੀ ਭੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਕਿੰਤੂ ਸਭਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗਲ ਘੱਟ ਖਾਣਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। "ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦਰਾ" ਦਾ ਵੱਡਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਨੀਂਦਰ ਬਹੁਤ ਔਂਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸ਼ੀਰਕ ਨਿਰਬਲਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਰੰਭਕ ਮਰਜ਼ਾਂ ਅਰ ਅਰੋਗਤਾਈ ਦੀ ਤਦਬੀਰ ਸੋਚਣ॥

ਰਸਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ

ਰਸ ਛੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ੧ ਮਿੱਠਾ, ੨ਖੱਟਾ, ੩ ਲੂਣਾ, ੪ਕੌੜਾ, ੫ ਕਸੈਲਾ, ਅਤੇ ੬ ਤਿੱਖਾ।

ਮਿੱਠਾ ਰਸ ਸੋਮ ਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਅਤੇ ਅਗਨੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਖੱਟਾ ਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਲ ਅਤੇ ਅਗਨੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਲੂਣਾ ਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਅਗਨੀ ਦੇ ਅਧਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਨਾਲ ਕੌੜਾ ਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਕਸੈਲਾ ਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਅਧਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਤਿੱਖਾ ਰਸ।

ਜੇਹੜੇ ਰਸ ਅਗਨੀ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਉੱਤੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਰ-ਥਾਤ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਗਲ ਦੇ ਉੱਤੇ ਅਰਥਾਤ ਸਿਰ ਵਲ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਾਰਣ ਇਹ ਕਿ ਵਾਯੂ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਪਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਅਗਨੀ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਅਗਨੀ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉੱਤੇ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਅਤੇ ਜਲ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ-ਆਂ ਹਨ ਓਹ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਹੜ ਰਸ ਅਜੇਹੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਭੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥਲੇ ਨੂੰ ਭੀ ਉਹ ਦੋਨੋਂ ਤਰਫ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਠੇ ਰਸ ਦੇ ਗੁਣ।

ਮਿੱਠਾ ਰਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਸ, ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਮੇਦਾ, ਹੱਡੀ ਮਿੱਝ, ਬਲ ਅਤੇ ਵੀਰਯ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਨਾਲ ਉਮਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲ ਅਤੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ, ਜ਼ਹਿਰ, ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤ੍ਰੇਹ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ, ਕੇਸ ਅਤ ਸੰਘ ਨੂੰ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਾਰਕ ਅ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਦੁਬਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਸੰਘ, ਹੋਠ ਅਤੇ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਾਹ ਅਤੇ ਮੂਰਛਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਰਸ ਚਿਕਣਾ, ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਿੱਠੇ ਰਸ ਦੇ ਔਗਣ !

ਮਿੱਠੇ ਰਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਉੱਤੇ ਲੁਭਾਇਮਾਨ ਹੋਕੇ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੰਨੀਆਂ ਬੁਰਾ-ਈਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਬੇਡੌਲ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਮਲਤਾ, ਆਲਸ,ਨੀਂਦ ਦਾ ਬਹੁਤ ਆਉਣਾ, ਦੇਹ ਵਿਚ ਭਾਰੀਪਨ ਰੈਹਣਾ, ਅੰਨ ਵਿਚ ਅਰੁਚੀ, ਜਠਰਾਗਨੀ ਦੀ ਮੰਦਤਾ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸੰਘ ਦੇ ਮਾਸ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਮਾਂ, ਖੰਘ, ਜੁਕਾਮ, ਠੰਢ ਦਾ ਤਾਪ, ਅਫਾਰਾ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਪਨ, ਉਲਟੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਜਤ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜੇਹੀ ਰਹਿਣੀ, ਅਵਾਜ ਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ, ਗਲ ਗੰਡ, ਗਡ ਮਾਲਾ, (ਹੰਜੀਰਾਂ) ਹਾਥੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੰਘ ਵਿਚ ਸੋਜ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਭੀ ਕਿੰਨੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਕਫ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਖੱਟੇ ਰਸ ਦੇ ਗੁਣ

ਖਟਾਈ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਗਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਦਹ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਛੇਤੀ

ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਧੋ ਵਾਯੂ ਸਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੇ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਹਲਕਾ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਥਿੰਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਖੱਟਾ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਦੇ ਔਗਣ

ਖਟਾਈ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੀ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਥੇ ਦਸਦੇਹਾਂ:—

ਖੱਟਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਜੇਹੀਆਂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਕਫ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰੋਮ ਖੜੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਲਹੂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ, ਮਾਸ ਨੂੰ ਸਾੜਦਾ ਹੈ,ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਬਲੇ ਪਤਲੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਅਗਨੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਧਕਤਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੇ, ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਹੋਏ, ਸੂਲ ਵਾਲੇ, ਸੜੇ ਫਟੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸੋਘ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਦਾਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

ਲੂਣ ਰਸ ਦੇ ਗੁਣ

ਇਹ ਰਸ ਪਾਚਕ ਹੈ, ਅਗਨੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਕਰੜੀਮਲ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ,ਤੇਜ਼,ਮੈਲ ਦੇ ਕੱਢਣਵਾਲਾ, ਵਾਤ ਨਾਸ਼ਕ ਤੇ ਬੰਧੇਜ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਰਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਖਾਧਿਆਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਲਾਂ ਵਗ-

ਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਫ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਰੁਚੀ ਕਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ, ਚਿਕਨਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

ਬਹੁਤ ਸੇਵੇ ਲੂਣ ਰਸ ਦੇ ਔਗਣ

ਇੰਨਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਪਰ ਭੀ ਇਹ ਰਸ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਔਗਣ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹ। ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਔਗਣ ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਲਹੂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਰੇਹ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਰਛਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਸ ਨੂੰ ਗਾਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਹੜ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੋਜ ਨੂੰ ਪਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਪੁੰਸਕ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਹ ਵਿਚ ਸੁੰਗੜਨ, ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਗੰਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਰਕਤ ਪਿੱਤ ਅਮਲ ਪਿੱਤ, ਵਿਸਰਪ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੌੜੇ ਰਸ ਦੇ ਗੁਣ

ਕੌੜਾ ਰਸ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਠਰਾਗਨੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਲਿਆ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਕਫ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਲਹੂ ਦੀ ਗੰਢ ਨੂੰ

ਫੋੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੀ ਮੈਲ ਦੀ ਰੋਕ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਰਸ ਹਲਕਾ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸੇਵੇ ਕੌੜੇ ਰਸ ਦੇ ਔਗੁਣ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੋਸ਼ ਇਸ ਰਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਪੁੰਸਕ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਿਵਾ ਮੋਹ, ਮਲਿਨਤਾ, ਸਿਥਿਲਤਾ, ਦੁਬਲਾਪਨ, ਮੂਰਛਾ, ਵਿੰਗਾਪਨ ਅਤੇ ਭ੍ਰਮ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੰਘ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰੇਹ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਰਸ ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਅਗਨੀ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭ੍ਰਮ, ਦਾਹ, ਕੰਬਣੀ, ਹਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਪਿਠ ਅਤੇ ਵਖੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੀਖਣ ਰਸ ਦੇ ਗੁਣ

ਤਿੱਖਾ ਰਸ (ਮਿਰਚਾਂ ਆਦਿ ਵਾਲਾ) ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਅਰੁਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਖਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਮੂਰਛਾ, ਦਾਹ, ਤ੍ਰੇਹ ਕੋੜ੍ਹ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਰੁਚੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਕ ਹੈ, ਮੁੜ੍ਹਕਾ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹੋਰ ਭੀ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਰੁੱਖਾ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸੇਵੇ ਤਿੱਖੇ ਰਸ ਦੇ ਔਗਣ

ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤਿੱਖਾ ਰਸ ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਮੇਦ, ਹੱਡੀ, ਮੱਜਾ, ਵੀਰਯ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਅਤੇ ਦੁਬਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਸੈਲੇ ਰਸ ਦੇ ਗੁਣ

ਕ ੈਲਾ(ਕੌੜਾ) ਰਸ ਰਕਤ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਰੁੱਖਾ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬ ੁਤ ਸੇਵੇ ਕਸੈਲੇ ਰਸ ਦੇ ਔਗਣ

ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਹੋਯਾ ਕਸੈਲਾ ਰਸ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਨਪੁੰਸਕ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਗੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਧੋ ਵਾਯੂ, ਮੈਲੇ ਅਤੇ ਮੂਤ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਦੁਬਲਾਪਨ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤ੍ਰੇਹ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਰਸ ਭੀ ਰੁੱਖਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਭੀ ਵਾਤ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ (ਵਾਤ,

ਪਿਤ, ਕਫ) ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦ ਇਹ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਸਰੀਰ ਭੀ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਛਿਆਂ ਰਸਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਭੀ ਜੇਕਰ ਠੀਕ ੨ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਘਰ ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੇਹੜਾ ੨ ਰਸ ਕਿਸ ੨ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੇਹੜਾ ੨ ਕਿਸਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ?

ਰਸਾਂ ਦ੍ਵਾਰਾ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਵਧਣਾ

ਤਿੰਨ ੨ ਰਸ ਇਕ ੨ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਿੰਨ ੨ ਹੀ ਇਕ ੨ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਦੇਹਨ, ਜੇਹਾਕੁ:- ਕੌੜਾ, ਤਿੱਖਾ ਅਤੇ ਕਸੈਲਾ ਰਸ ਵਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠਾ, ਖੱਟਾ ਅਤੇ ਲੂਣਾ ਵਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕੌੜਾ, ਖੱਟਾ ਅਤੇ ਲੂਣਾ ਰਸ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਿੱਠਾ, ਤਿੱਖਾ ਅਤੇ ਕਸੈਲਾ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠਾ, ਖੱਟਾ ਅਤੇ ਲੂਣਾ ਰਸ ਕਫ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੌੜਾ, ਤਿੱਖਾ, ਕਸੈਲਾ ਕਫ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਰਸ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਦ ਜੇਹੜਾ ਰਸ ਜਿਸ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ ਗੁਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਉਸੇ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਵੇਗਾ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਕੌੜਾ ਰਸ

ਵਾਤ ਦਾ ਸਮਾਨ ਗੁਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਭੀ ਬਹੁਤ ਵਧਾਉਂਣਗੇ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ, ਜਿੰਨੇ ਬਹੁਤੇ ਰਸਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉੱਨੀ ਹੀ ਬਾਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਉਲਟੇ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਂ ਦਾ ਅਭਯਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੋਸ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਕੌੜਾ ਰਸ ਕਫ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕੌੜੇ ਰਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਕੱਫ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੋਰ ਭੀ ਸਮਝਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :-ਜਿਸਤਰਾਂ ਤੇਲ, ਘੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਤ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਨੰਬਰ ਵਾਰ ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਦਾ ਅਭਯਾਸ ਕੀਤਾ ਹੋਯਾ ਤੇਲ ਬਾਦੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਲ ਵਿਚ ਚਿਕਣਾਈ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਤ ਵਿਚ ਰੁੱਖਾਪਨ, ਠੰਢਾਪਨ ਅਤੇ ਹਲਕਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤ ਦੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਤੇਲ ਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਲਟ ਹਨ, ਜਦ ਉਲਟ (ਵਿਰੁੱਧ) ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਦ ਜਿਸ ਗੁਣ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹੋ ਅਪਣੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਿੱਤ ਵਰਤਿਆ ਹੋਯਾ ਤੇਲ ਵਾਈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਘਿਉ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਿੱਠਾ, ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਿੱਤ

ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਅਰਥਾਤ ਕੌੜਾ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸ਼ਹਿਤ ਭੀ ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਰੁੱਖਾਪਨ, ਤਿਖਿਆਈ ਅਤੇ ਕਸੈਲਾ ਰਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਫ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਥਿੰਧਿਆਈ, ਮੰਦਤਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਰਸ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੋਰ ਭੀ ਜੇਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਵਾਤ, ਪਿਤ ਅਤੇ ਕਫ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੂਣ ਰਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਲੂਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਕੇਸ, ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਕੇਸ ਕੁਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਭੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲੇਜੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਲੂਣ ਰਸ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪੁਰਖੱਤ੍ਵ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਅੰਧੇ, ਨਪੁੰਸਕ ਅਤੇ ਗੰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਲੂਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਲੂਣ ਰਸ ਗਰਮ, ਤੇਜ਼, ਥੋੜਾ ਭਾਰੀ, ਚਿਕਨਾ, ਅੰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤਤਕਾਲ

ਭ ਫਲਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਵਰਤਨ ਨਾਲ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਸਿਥਲਤਾ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਹ ਲੋਕ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੇਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਲੀਕ ਦੇਸ ਵਾਸੀ (ਬਲਖ ਨਿਵਾਸੀ) ਸੌਰਾਸ਼ਟ੍ਰ, ਸੈਂਧਵ (ਸਿੰਧੀ) ਅਤੇ ਸੌਵੀਰ ਦੇਸ ਵਾਸੀ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਦੁਧ ਦੇ ਨਾਲ ਭੀ ਨਿਮਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜੇਹੜੀ ਧਰਤੀ ਖਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਦਵਾਈ, ਬ੍ਰਿਛ, ਘਾਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਉੱਗਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਰ ਅਰਥਾਤ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਉਗਦਾ ਭੀ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੂਣ ਰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੇਜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਿਚਾਰ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲੇ "ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ" ਦੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਵੰਦਾ ਆ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਜਿੰਨਾਂ ਭੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਲਾਭ ਵੰਦ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਰੋਗ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਸਾਰਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਗੜ ਬੜ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਠੀਕ ਠੀਕ ਖਾਣਾ ਹੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰਖਜਾ ਦਾ ਮੁਖ ਉਪਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗੜਬੜ

ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਨੁਖ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਖੂਬ ਵਿਚਾਰਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਹਿਤਕਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਛਕਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਲਟਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚਰਕ ਆਦਿਕ ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਦੇ ਗਜਾਤਾ ਰਿਖੀਆਂ ਨੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬਾਬਤ ਜੋ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਸੰਛੇਪ ਮਤਲਬ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੀ ਆਗਯਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਸਦਾ ਸਧਾਰਨ ਤੇ ਗਰਮ, ਚਿਕਨੀ ਅਤੇ ਰਿਤ ਜਿੰਨੀ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵਧ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਮਧਮ ਦਰਜੇ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਹੈ।ਜੇਹੜੇ ਬਾਲਕ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਹੜੇ ਬੁੱਢੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਨਿਯਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਕਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਦੇ ਵਧਣ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਧ ਮਨੁਖਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਗਿਰਾਉ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਖ ਤ੍ਰੇਹ ਭੀ ਘਟ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਅਸਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਚ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਪਹਿਲੀ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਪਚ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਕ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅਜੇਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੋ ਆਪਣੀ ਤਬੀਯਤ

ਦੇ ਉਲਟ ਹੋਵੇ। ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਭੀ ਅਜੇਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹੇ। ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ, ਪਰ ਖੂਬ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਬੋਲਣਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਹੱਸਣਾ ਤਾਂ ਬਿੱਲਕੁਲ ਮਨ੍ਹੇਂ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਰੋਟੀ ਖੂਬ ਚਿੱਤ ਲਾਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਗਰਮ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਗੁਣ!

ਅਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗਰਮ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਜੋ ਗੁਣ ਜਾਂ ਲਾਭ ਹਨ ਉਹ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਗਰਮ ਰੋਟੀ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਨਾਂ ਠੰਢੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸਦੇ ਸਿਵਾ ਗਰਮ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਠਰਾਗਨੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਗਰਮ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਬਹੁਤ ਬਲ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਗਿਜ਼ਾ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਖੁਰਾਕ ਵਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਤ-ਯਾਦਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੇ ਆਚਾਰਯਾਂ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਸਦਾ ਗਰਮ ਹੀ

ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਏਤਨੀ ਗਰਮ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲੇ ਪਾ ਦੇਵੇ, ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਠੰਢਾ ਜਲ ਪੀਵਣ ਤੇ ਦਰਦਾਂ ਛਿੜ ਪੈਣ।

ਥਿੰਧੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਗੁਣ!

ਗਰਮ ਦੇ ਸਿਵਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਚਿਕਣਾਈ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਰੁੱਖੀ ਮਿੱਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਥਿੰਧੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸੁਆਦ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੇ ਸਿਵਾ ਇਹ ਵੱਡਾ ਚੰਗਾ ਗੁਣ ਹੈ ਕਿ ਜਠਰਾਗਨੀ ਦੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਭੀ ਓਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਣੀ ਖੁਰਾਕ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਹ ਦਾ ਰੰਗ ਨਿਖਾਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜੇਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਿਕਣਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਵੀ।

ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਗੁਣ!

ਤੀਜੀ ਗੱਲ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤੀ ਨਾ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ। ਜਿੰਨੀ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਵੇ ਉੱਨੀ ਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਾਂ ਵਾਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਪਿੱਤ ਅਰ ਕਫ ਨੂੰ। ਮਿਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਉਮਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਖ ਪੂਰਵਕ ਪਚਕੇ ਨਿਕਲ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਿਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਵੱਡੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਚਕੇ ਬਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸਦਾ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਪਚ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਗੁਣ !

ਪਹਿਲੀ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਚ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਹਲੀ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੱਚੇ ਰਸ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਰਸ ਹੋਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲਕੇ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੱਕਦੇ, ਸਗੋਂ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰ-ਬਲ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਤ, ਪਿੱਤ, ਕਫ ਸਾਰੇ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਚ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਠਰਾਗਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਛੇਕ ਹਨ ਓਹ ਸਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਫ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਹਿਰਦਾ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਸਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਤ, ਪਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਸਾਰੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਤਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਤਯਾਦਿਕ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਪਹਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਚ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪਚ ਜਾਣ

ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਕਾਂਤ ਅਤੇ ਸਾਫ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠਕੇ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੇ ਗੁਣ!

ਰੋਟੀ ਅਜੇਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹੇ। ਮਨ ਪਸੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਬੈਠਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਾਣ ਦੇ ਔਗਣ!

ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ੨ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ੨ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਉੱਪਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਰੁੱਖਾ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਸਲੀ ਲਾਭ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਔਗੁਣ!

ਬਹੁਤ ਹੌਲੇ ੨ ਪੋਸਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਭੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਹੌਲੇ ੨ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਂ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਠੰਢੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਚਦੀ ਭੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੈ।

—o—

ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਗੁਣ !

ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ, ਬਿਨਾਂ ਹੱਸੇ, ਮਨ ਲਾਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਬਕਵਾਸ ਕਰਨ, ਹੱਸਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮਨ ਚਲੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਹੋ ਉਪੱਦ੍ਰਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਚੁੱਪ ਵੱਟਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਮਨ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਨੁਕੂਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਗੁਣ !

ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਕ ਹੋਵੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਹਿਤਕਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ !

ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਪੇਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਕਰੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਦੂਜਾ ਪਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਵਾਤ,ਪਿਤ,ਕਫ ਲਈ ਖਾਲੀ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਭੁੱਖ ਹੋਵੇ ਉਸਦੀ ਤਿਹਾਈ ਅਜੇਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਜੋਗ ਹੈ ਜੋ ਕਰੜੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ